



17. Juni
IN SÖGEL

ANMELDUNG

bitte bis zum
02. Juni 2023



Kompetent in Führung 2023

Anti-Ärger-Training

– Mit Ärger, Wut und Stress souveräner umgehen

Wenn wir uns ärgern, verschwenden wir wertvolle Energie, die wir besser zur Bewältigung unserer Aufgaben nutzen könnten.

Das Seminar vermittelt Werkzeuge, die Ihnen helfen, sich „effizienter“ zu ärgern – also seltener, kürzer und weniger intensiv.

Ansatzpunkt ist der Perspektivwechsel. Sie lernen Werkzeuge kennen, um die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu verändern.

- + Auslöser und tieferliegende Ursachen für Ärger, Wut und Frust
- + Unerfüllte Grundbedürfnisse und innere Antreiber
- + Techniken, um negative automatische Gedanken umzulenken
- + Ärger hinterfragen mit der prozessorientierten Fragetechnik
- + Wie Sie Ihren „Humor-Muskel“ für mehr Gelassenheit trainieren

Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

Trainer

Dr. Holger Eisold (Hamburg)

Beginn 10:00 Uhr, **Ende** 17:00 Uhr

Kosten

60,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

120,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

Veranstaltungsort/Kontakt

Veranstaltungsort/Kontakt

Sportschule Emsland / Sögel

Schlaunallee 11A, 49751 Sögel

Tel.: 0511-1268-305, Fax: 0511-1268-4305

E-Mail: programm@akademie.lsb-nds.de



Partner der Akademie des Sports

[Die Anmeldung erfolgt über das Bildungsportal des LSB Niedersachsen e.V.](#)